

いきいきサロン 2月20日(木) 「元気もりもり体操」

「元気もりもり久佐教室」の前原さん、福森さん、中塔さんの指導で次のようなプログラムを行い、楽しい1時間を過ごしました。

- ① 手指のマッサージ
- ② 手を使った脳トレ体操
- ③ 元気もりもり体操
- ④ シングング脳トレ体操



【参加者の声】「寒い2月で家に閉じこもっていたので、運動不足の解消になりました。」

昼食は食生活改善推進員3名とお手伝いの3名に作っていただきました。



「脂肪を抑えた減塩メニュー」

- ゴロゴロ野菜の黒酢炒め
- ヒジキとごぼうのサラダ
- やかましいみそ汁

次回は3月13日(木)『音楽療法』を予定しています。

主催事業 定例ウォーキング ウォークラリー 3月9日(日)

今回は参加者11名を3つのグループに分けてウォークラリーをしました。

コマ図と問題兼解答用紙を手にした各グループのメンバーは1分間の時間差スタートをし、11のチェックポイントでの問題に解答しながらコースを巡りました。

問題解答は全チーム満点で、タイム得点の差で順位が決まりました。設定タイムは参加者には秘密にしているので、運の良さが順位に表れたこととなります。半年に1回のペースでウォークラリーを行いますので、ご参加ください。



次回のウォーキングは町内会の行事との関係で4月12日(土)9時から行います。

【参加者の声】「地図の読み取り方や問題を考えるのが脳トレになって楽しかった。」

「新しい道を知ることができた。」

「知らないうちに6000歩以上歩いていました。」

3月中旬～4月中旬の予定

行事・サークル名	日 時	場 所
将遊会	3月17日(月)、4月7日(月)13:00～17:00	会議室
剣道教室	毎週 月、火、木曜日 19:00～20:30	体育館
書道教室	3月24日(月)、4月9日(水) 9:00～12:00	多目的ホール
舞踊教室	3月19日(水)、4月2日(水)19:00～21:00	多目的ホール
生き生きサロン	4月17日(木) 9:00～12:00	多目的ホール
巡回診療	3月28日(金) 9:30～12:00	多目的ホール
元気もりもり教室	毎週月曜日 13:30～14:30	多目的ホール
パソコン教室	4月8日(水) 14:00～15:30	多目的ホール
定例ウォーキング	4月12日(土) 9:00～10:00	グラウンド

老人大学西部教室 3月27日(木) 10:00～11:15

演題：お家でできる運動と脳トレ

講師：オフィスプロスタジオ フィットネスインストラクター 今川寛子さん

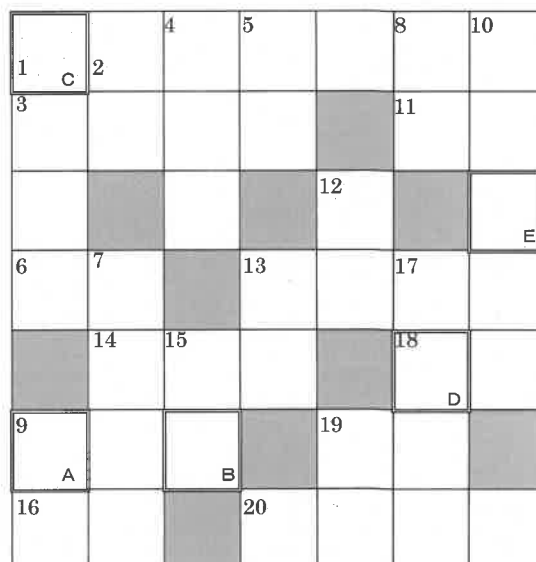
脳トレ クロスワードパズル A～Eの文字を並べた語句を答えてください。

《タテのかぎ》

- 1 「クエスチョンマーク」は日本語で
- 2 ことわざ「〇〇が通れば道理が引っ込む」
- 4 大豆から作る黄色い粉 5 インド発祥の体操
- 7 酸性、アルカリ性を調べる〇〇〇〇試験紙
- 8 林修の流行語「いつやるの? 〇〇でしょ」
- 9 大晦日に食べる麺類。年越し〇〇
- 10 文中の「。」や「、」 12 吹けば飛ぶよな将棋の〇〇
- 13 昨年5月没の浪花のモーツァルト〇〇タロー
- 15 博多のラーメンはとん〇〇スープ
- 17 修学〇〇〇〇や新婚〇〇〇〇、海外〇〇〇〇
- 19 時代劇「〇〇黄門」

《ヨコのかぎ》

- 1 府中学園や府中明郷学園は〇〇〇〇〇〇〇〇学校
- 3 今年1月没の経済アナリスト〇〇〇〇卓郎
- 6 ⇔ 「有利」 9 上質でないもの。お〇〇〇
- 11 弓道で狙い撃つもの 13 相撲で、勝負のついたわざ
- 14 広島カープの左のエース。今年から背番号19
- 16 リードライナーは高速〇〇 18 三の次
- 19 神事のひとつ「〇〇舞」
- 20 お笑いコンビ「バイキング」の髪の毛の無いほう



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

《前回の答え》

フ	ユ	ゲ	シ	キ
---	---	---	---	---

編集後記

今年度も終わりに近づきました。

4月から新しい生活に入るみなさん！万全の準備をして頑張ってください！

地域の人たちも応援しています。